

Nabos Glaseados con Miel

Tiempo de preparación : 10 minutos

Sirve: 4 Porciones

Ingredientes

3 nabos, medianos, alrededor de 1 1/2 libras (en rodajas o cubos)

2 cucharadas miel

2 cucharadas aceite de canola

1/4 taza agua

1/4 cucharadita sal (al gusto)

1/4 cucharadita pimienta (al gusto)

Preparación

1. Pele los nabos.
2. Córtelos en cubos o rodajas, piezas de 1/2 pulgadas.
3. En una olla mediana, combine la miel, aceite de canola y agua y ponga a hervir.
4. Añada los nabos, sal y pimienta, cubra y ponga a hervir.
5. Reduzca a fuego lento y cocine por unos 10 minutos.
6. Destape y continúe cocinando hasta que los nabos estén dorados y glaseados, por unos 10 minutos.

Penn State Extension Nutrition Links

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	112
Grasa total	7 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	160 mg
Total de Carbohidrato	13 g
Fibra dietetica	2 g
Azúcares totales	11 g
Azúcares Añadidas incluidas	8 g
Proteínas	1 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	31 mg
Hierro	0 mg
Potasio	162 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales 1/2 taza